

2022年度 10月 乳幼児食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日	曜日	献立		材料			栄養価	
		昼食	おやつ	力・熱になるもの	血・肉になるもの	身体の調子を整えるもの	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	ビーフストロガノフ コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 じゃが芋 きび糖 上白糖 ハヤシルウ キャロットロール	牛乳 牛肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ きゃべつ きゅうり レーズン みかん缶 パイン缶 もも缶	598	17.3
3 ・ 17	月	中華丼 スイートポテト スープ	牛乳 ミートスパゲティ	胚芽米 なたね油 片栗粉 ごま油 さつまいも 上白糖 スパゲティ バター	牛乳 豚肉 大豆ミート 鶏がらスープ かつお節 (出汁用)	人参 たけのこ 玉葱 白菜 ビーマン もやし しめじ レーズン 大根 こねぎ	613	26.2
4 ・ 18	火	4日: 色々なかたちパン 18日: 幼児・丸パン 乳児・丸パン クリームシチュー ひじきサラダ	豆乳 2種のおにぎり (鮭・おかか) 柿	ロールパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 きび糖 胚芽米 18: 幼児 丸パン	牛乳 豆乳 ちりめんじゃこ 鮭 かつお節 鶏がらスープ スキムミルク 鶏肉	玉葱 人参 きゅうり きゃべつ ブロッコリー 柿 コーン缶 ひじき のり	622	25.6
5 ・ 19	水	ごはん ぶりとなすの生姜炒め ブロッコリーとトマトのサラダ 味噌汁	牛乳 お好み焼き りんご	胚芽米 きび糖 麩 ごま油 なたね油 米粉 ノイックマヨネーズ 蒸し中華麺 小麦粉	牛乳 ぶり 豚肉 煮干し (出汁用)	青のり トマト きゅうり 人参 なす 生姜 玉葱 小松菜 ねぎ ブロッコリー もやし きゃべつ りんご	545	23.2
6 ・ 24	木 ・ 月	ごはん 納豆揚げ餃子 三色磯辺和え じゃが芋入り味噌汁	牛乳 乳児: みかんジャム バターサンド 幼児: みかんクリームサンド	胚芽米 なたね油 じゃが芋 食パン 上白糖 餃子の皮 乳児: バター 蜂蜜	牛乳 豚ひき肉 納豆 ロースハム 幼児: 生クリーム 煮干し (出汁用)	にら 白菜 人参 なす 生姜 もやし ほうれん草 にんにく 幼児: みかん缶 のり 乳児: みかん レモン	505	576
7 ・ 21	金	ごはん いわしバーグ 大根と柿のマリネ ポトフスープ	牛乳 7日: 2色クッキー 21日: ノンタンクッキー みかん	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 バター 小麦粉 オリーブ油 上白糖	牛乳 豚ひき肉 いわしすり身	きゅうり みかん こねぎ 舞茸 大根 柿 人参 白菜 生姜 南瓜 えのき 玉葱 ココア 7日: 抹茶	584	18
8 ・ 22	土	きのこスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ スープ	牛乳 ベジタブルせんべい ミレービスケット	スパゲティ なたね油 オリーブ油 きび糖 せんべい ビスケット	牛乳 鶏肉 ツナ缶 かつお節 (出汁用)	玉葱 しめじ なめこ にんにく 人参 きゅうり きゃべつ ブロッコリー チンゲン菜	537	21.6
11 ・ 25	火	秋野菜オリジナルカレーライス カルシウムサラダ	豆乳 秋のフルーツヨーグルト	胚芽米 押麦 蜂蜜 なたね油 じゃが芋 さつまいも 粉糖 小麦粉 バター きび糖	豆乳 牛乳 大豆ミート 豚肉 ちりめんじゃこ カレー粉 ヨーグルト 鶏がらスープ	にんにく ぶどう缶 セロリ 玉葱 人参 椎茸 生姜 しめじ りんご 梨 わかめ ほうれん草 きゃべつ 柿	585	24
12 ・ 26	水	豚汁うどん 根菜と鶏肉の塩麩煮	牛乳 ライスピザ りんご	うどん 里芋 なたね油 きび糖 胚芽米 片栗粉	牛乳 ロースハム 豆腐 豚肉 鶏肉 とろけるチーズ かつお節 (出汁用)	こんにゃく コーン缶 塩麩 人参 大根 ねぎ 白菜 ビーマン れんこん いんげん 玉葱 りんご トマト ごぼう	533	22.7
13 ・ 27	木	栗おこわ 鮭のホイル焼き 小松菜とベーコンソテー 味噌汁	牛乳 南瓜グラタン バナナ	胚芽米 もち米 栗 なたね油 マカロニ きび糖 バター 小麦粉	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 とろけるチーズ 煮干し (出汁用)	玉葱 しめじ 小松菜 人参 ブロッコリー きゃべつ にら 南瓜 バナナ	528	27
14	金	パイコー飯 里芋の田楽和え スープ	牛乳 ホットケーキ	胚芽米 バター なたね油 蜂蜜 きび糖 片栗粉 米粉 上白糖 ごま油 マーメイド 里芋	牛乳 豚ヒレ肉 鶏ひき肉 油揚げ 生クリーム かつお節 (出汁用)	人参 玉葱 ビーマン にんにく チンゲン菜 小松菜 カレー粉	557	24.3
15 ・ 29	土	3色そぼろ丼 白菜のドレッシング和え スープ	牛乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 きび糖 さつまいも キャロットロール	牛乳 豚ひき肉 かつお節 (出汁用)	コーン缶 人参 玉葱 生姜 小松菜 白菜 きゅうり こねぎ みかん缶	521	18.6
20 誕生祝い メニュー	木	のりおかかごはん ジーパイ (台湾風から揚げ) 野菜の塩昆布和え 味噌汁	牛乳 乳児: マロンケーキ 幼児: マロンパフェ	胚芽米 蜂蜜 ごま油 栗甘露煮 コーンフレーク なたね油 きび糖 米粉 小麦粉 片栗粉 蜂蜜 バター 幼児: 丸パン	牛乳 鶏肉 かつお節 豆乳 幼児: 生クリーム 煮干し (出汁用)	のり 塩昆布 生姜 人参 にんにく カリフラワー きゃべつ ブロッコリー チンゲン菜 もやし カレー粉	518	613
28 おにぎりの 日	金	わかめごはん、味噌汁 (うさぎ、あひる、家庭的のみ) モチモチキン、しょうゆフレンチ うさぎりんご (はなゆきののみ)	牛乳 じゃが芋の パンケーキ	蜂蜜 もち粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 きび糖 米粉 乳児: 胚芽米	牛乳 鶏肉 ちくわ とろけるチーズ 乳児: 煮干し (出汁用)	にんにく 小松菜 きゃべつ 人参 幼児: りんご 乳児: 炊き込みわかめ ブロッコリー 冬瓜	475	352
31 ハロウィン	月	ハロウィンおばけライス (肉団子のトマトシチュー) 紫芋のサラダ	牛乳 おつきさま パンプキンプリン	オリーブ油 グラニュー糖 片栗粉 蜂蜜 なたね油 胚芽米 ノイックマヨネーズ 紫芋 上白糖 パン粉	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 生クリーム ゼラチン	玉葱 人参 なす トマト ブロッコリー 白菜 トマト缶 寒天 にんにく きゅうり 南瓜 のり	569	23.8

※土曜日のおやつキャロットロールパンには、卵・乳は含まれません。

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試し下さい。何かありましたら、ご相談下さい。

※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。

【食物アレルギー特定原材料28品目】

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、
ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、
りんご、ゼラチン、アーモンド

※食物アレルギー特定原材料28品目とは:

食品衛生法により加工食品のアレルギー表示として定められているものです。
1段目の7品目は患者数の多さや症状の重さから表示が義務づけられています。
2段目以降の20品目は7品目と同様に表示をするように勧められています。
以上のことも参考に食材の確認をお願いします。

今月は、読書の秋ということで、祖師谷保育園にある絵本とコラボしたメニューが入っています。子どもが大好きな絵本を保育士が選び、決めました！赤字メニューが対象料理です。詳しくは、10月の食事だよりをご覧ください。

- ・色々な形パン(からすのパンやさん)
- ・お好み焼き(ばばあちゃん なんでもおこのみやき)
- ・ノンタンクッキー(のんたんのおたんじょうび)
- ・ほっとけーき(しろくまちゃんのほっとけーき)
- ・2種のおにぎり(おにぎりさんがね)
- ・南瓜グラタン(ぴんくさんとかぼちゃ)
- ・パンプキンプリン(おつきさまこんばんは)

*11、25日の秋野菜オリジナルカレーはゆきぐみが野菜の旬を学び、秋の野菜から選び決めました！

